

ほけんだより 2月

大宮光陵
高校
保健室
令和元年度

3年生が家庭研修に入り、校内が少し寂しくなったように感じます。それにかわり、1・2年生の様子を見ていると一学期よりも光陵生としての落ち着きが出てきて頼もしいです。

今の教室で過ごす時間もあと少しです。初々しい新1年生があなたたちの姿を見て安心して高校生活を始めることができるよう、今のうちに生活を振り返ってみましょう！

空気の検査をしました！

1月20日に、本校の学校薬剤師である滝沢先生に來校いただき、1・2・3年生各1クラスずつ授業中の教室で空気の検査を行いました。教室では約40人が呼吸をしていますね。窓やドアを締め切った環境では二酸化炭素が充満してしまいます。



「学校環境衛生基準」で定められた値は、「教室の二酸化炭素濃度は1500ppm以下が望ましい。」となっていますが、今回の測定では器械が測定できる限度の2000ppmをあっという間に振り切ってしまいました。（本来は5分間計測して、じわじわと数値が上がってくるはずの検査です。）

5000ppmを超えると、集中力が落ちてしまったり頭がぼーっとしてひどいと頭痛を引き起こしたりするそうです。授業に集中できないことがあるのは教室の空気環境に原因があるかも・・・？！

部屋の対角にあるドアや窓を開けて風を通すと部屋全体の空気が入れ替わり有効です。少なくとも1時間に1回5分以上の換気をしましょう。

新型コロナウイルス関連肺炎について

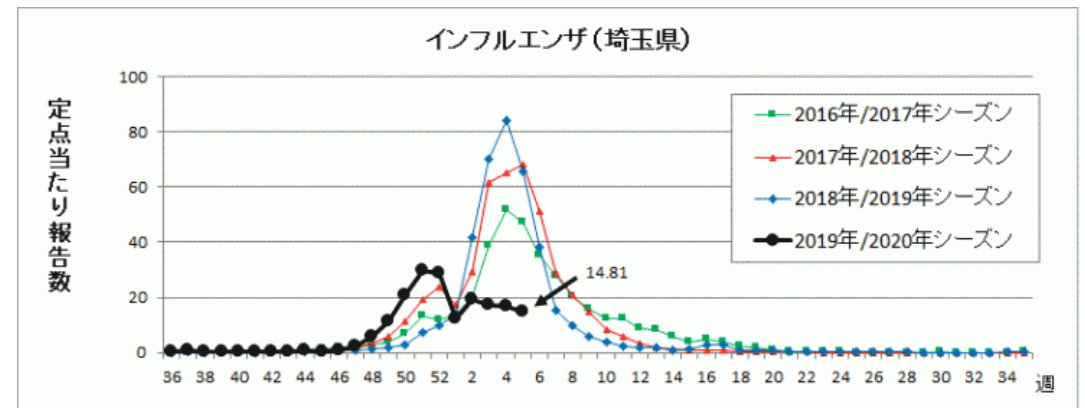
毎日ニュースで報道されている新型コロナウイルス関連肺炎ですが、発症した場合発熱(概ね37.5℃以上)かつ呼吸器症状(咳など)などの症状が出ますが、症状だけでは一般的な風邪やインフルエンザと見分けられないそうです。日々めまぐるしく情報が更新されているので、噂や想像での話に惑わされず、関係省庁や保健所などから発表された確かな情報であることを確認しながら注意を払っていきましょう。

厚労省からは「過剰に心配することなく、マスクの着用や手洗いの徹底などの通常の感染症対策を行うことが重要」というメッセージが出ています。インフルエンザなどの感染予防対策と同じように、マスク・手洗い・咳エチケットなどを心掛けていきましょう。

インフルエンザの流行状況

本校では、1月中にインフルエンザで欠席した生徒は16人でした。昨年1月のインフルエンザでの欠席者は93人でしたので、昨年と比較すると今年は校内での感染は少なく、単発的に終わっているといえます。1月29日に発表された埼玉県内の流行状況を見ても、例年大流行していた冬休み明けの時期に今年は徐々に減少しています。

このまま大きな流行をみせず落ち着くことを願いますが、油断は禁物です。手洗い・うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。



令和2年2月5日現在(埼玉県感染症情報センターより)

校内献血を実施します！

《日時：3月12日(木) 放課後13:00~》

本校に日本赤十字血液センターの献血バスが来ます。

駅前などで献血の呼びかけを目にすることがありますね。興味はあるけど自分から献血センターに行く機会がなかった人も多くいるのではないのでしょうか。初めての人でも専門のお医者さんと看護師さんがいらっしゃるの安心です。

この機会にチャレンジしてみませんか？

献血をするには以下の項目を満たしていることが条件となります。

- ・満16歳以上(3月12日の時点で16歳になっている人)
- ・体重 男子45kg以上 女子40kg以上
- ・当日、睡眠と食事が十分に摂れており健康状態が良好な人



参加には必ず保護者の方にご記入いただいた承諾書が必要です。承諾書は教室に設置しますので、記入後各自保健室に提出してください。申込の締切は2月27日(木)です。質問等がある人は保健室へどうぞ！